ప్రకృతి గ్రంథమాల ౨౮

శిశుమాతలకొక సందేశము

శ్రీ పువ్వాడ పేర్రాజుగారి వ్యాసము.

ప్రకాశకులు:

ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.

బెజవాడ:

ఆంధ్రగ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాలయందు

ముద్రింపబడియె.

1929.

౦-౪-౦

ఇతరులకు వెల రు. ~~1-4-0.~~

ప్రకృతిచందాదారులకు ~~1-3-0.~~

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

మాదిరిసంచిక
రు 0-4-0

స్వాభావిక ఆరోగ్య సచిత్ర వైద్య మాసపత్రిక.

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు సృష్టిలోనుండు తక్కినజీవుల వలె నెటుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, ఏయే ఆరోగ్య సూత్రముల ననుసరించి పరమావధిని పొందవలెనో బోధించును. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మందుశస్త్రములకుకూడ లొంగని దైహిక, మానసిక వ్యాధులను, స్వభావ సిద్ధములగు మట్టి, ఆహారము, నీరు, గాలి, సూర్యకిరణములు, యోగ, వ్యాయామ, ఉపవాస విద్యుత్కాంతి మొదలగు వాని సాహాయ్యమున చికిత్సల చేయువిధమును, అటుల వ్యాధి కుదిరినవారి చరిత్రలను, నిర్వికార (ఋషి) జీవనమును వివరించును. ప్రస్తుత మానవులు నాగరకత అనుకొని అజ్ఞానవశమున చేయు దుష్కార్యముల తీవ్రముగా ఖండించును. చందాదారులకు ప్రకృతివైద్యపుస్తకము లన్నియును తగ్గింపు ధరలకు వేయబడును.

ప్రకృతిచందాదారులకు
రు 2-8-0;

త్రోటివైద్యము

ఇతరులకు
రు 3-0-0

ఇందులో కూనేగారి "అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీ విద్య, రోగారోగ్య వివేకము, శిశుపోషణము" అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములన్నియు గలవు. ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు, 34 అధ్యాయములు, 5 అనుబంధములు-వెరసి 400 పుటలు గలవు. చక్కని బైండు. కాలికోకూర్పు. అనేకనవీనవిషయము లిందు చేర్పబడినవి.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు: బెజవాడ

శిశుమాతల కొక సందేశము

(బిక్కవోలునందు జరిగిన ఆరోగ్యవారపు సభయందు
శ్రీ పువ్వాడ పేరాజుగారొసంగిన యుపన్యాసము.)

ఆరోగ్యమన నేమి? రోగములేకుండ నుండుస్థితి యారోగ్యమని యందరు నెఱిగిన సంగతియే. దీనినే సూక్ష్మదృష్టితో బరిశీలించిన ఆరోగ్యమన, మన యవయవములన్నియు నేబాధయు నసౌఖ్యమును గలుగజేయక వానివాని ధర్మములను పరిపూర్ణముగ నెరవేర్చుచుండుటయేయని, తెలియును. మన కొక శరీరముగలదని తెలియకుండగనే యుండవలెను. పాటుబడుటకిష్టమును, ఆయాసము కలిగినపిదప విశ్రాంతిజెందుటకును, సుఖనిద్ర పోవుటకును, స్వాభావికముగ కోర్కె కలుగవలెను. శరీరమునందలి లోపలి యవయవములన్నియు నొక్కొక్కటిగ మనమనస్సునకు తెలియకుండగనే వాని వాని ధర్మముల నెరవేర్చుచుండవలెను. కావున శరీర మారోగ్యముగ నున్నదని చెప్పునపుడు దాని యవయవములన్నియు నుండదగిన స్థితియందే యుండుటయు, వానివాని కేర్పడినపనులను ఎట్టిబాధయు నొత్తిడియు లేక కృత్రిమ పద్ధతులచే ప్రేరేపింపబడ నక్కరలేక నెరవేర్చవలెను. శరీరభాగము లన్నియు వానివాని పనులు చేయుటకు పూర్తిగాదగియుండి మనకంటికిదగినంత అందముగా కనుపించవలెను. వీనిలోనెల్ల ప్రాణమును గాపాడుకొనుటకు సంబంధించిన ధర్మములు ముఖ్యములు. అవేవన, (1) తినినతిండి జీర్ణమై శరీరపోషణకు తగినద్రవ్యముగ మారుట, (2) మిగిలిన పనికిమాలినపదార్థము పూర్తిగ వెలువరింపబడుట; ఆరోగ్యవంతుడు నిజమైన యాకలిగలవాడగును. ప్రకృతిసిద్ధమైన యాహారముచే శాంతిపొందునట్టి ఆకలిగలవాడై పొట్టబరువెక్కకపూర్వమే తృప్తిపొందు భోజనము గలవాడుగనుండును. జీర్ణకర్మ మనకు బొత్తిగ తెలియనంతనెమ్మదిగ జరుగవలెను. భోజనానంతర మెట్టిశ్రమయు గలుగరాదు. విశేషముగ మసాలాలువేసిన యాహారమునందును బలమైన సారాయిలు మొదలగు పానీయములందును కోరికయుండుట అస్వాభావికమగుటచే రోగసూచకము. దాహశాంతికి మంచినీటియందుమాత్రమే [illegible] యుండవలెను. ఇదిగాక మనమారోగ్యవంతులముగా నున్నామా? [illegible] యను విషయమును గుర్తెరుంగుటకు మరికొన్ని సాధనముల దెల్పెదను.

శిశుమాతల కొరక సందేశము

(బిక్కవోలునందు జరిగిన ఆరోగ్యవారపు సభయందు శ్రీ పువ్వాడ పేర్రాజుగారొసంగిన యుపన్యాసము.)

ఆరోగ్యమన నేమి? రోగము లేకుండ నుండుస్థితి యారోగ్యమని యందరు నెఱిగిన సంగతియే. దీనినే సూక్ష్మదృష్టితో బరిశీలించిన ఆరోగ్యమన, మన యవయవములన్నియు నేబాధయు నసౌఖ్యమును గలుగజేయక వానివాని ధర్మములను పరిపూర్ణముగ నెరవేర్చుచుండుటయే యని, తెలిగొనను. మన కొక శరీరము గలదని తెలియకుండగనే యుండవలెను. పాటుబడుటకిష్టమును, ఆయాసము కలిగినపిదప విశ్రాంతి జెందుటకును, సుఖనిద్ర పోవుటకును, స్వాభావికముగ గోర్కె గలుగవలెను. శరీరమునందలి లోపలి యవయవములన్నియు నొక్కొక్కటిగ మనమున్నామని తెలియకుండగనే వాని వాని ధర్మముల నెరవేర్చుచుండవలెను. కాన మనశరీర మారోగ్యముగ నున్నదని చెప్పునపుడు దాని యవయవములన్నియు నుండదగిన స్థితియందే యుండుటయు, వానివాని కేర్పడిన పనులను ఎట్టిబాధయు నొత్తిడియు లేక కృత్రిమ పద్ధతులచే ప్రేరేపింపబడ నక్కఱలేక నెరవేర్చవలెను. శరీర భాగము లన్నియు వానివాని పనులు చేయుటకు పూర్తిగా దగియుండి మనకంటికి దగినంత అందముగా కనుపించవలెను. వీనిలోనెల్ల ప్రాణమును గాపాడుకొనుటకు సంబంధించిన ధర్మములు ముఖ్యములు. అవేవన, (1) తినినతిండి జీర్ణమై శరీరపోషణకు తగినద్రవ్యముగ మారుట, (2) మిగిలిన పనికిమాలినపదార్థము పూర్తిగ వెలువరింపబడుట; ఆరోగ్యవంతుడు నిజమైన యాకలిగలవాడగును. ప్రకృతిసిద్ధమైన యాహారముచే శాంతిపొందునట్టి ఆకలిగలవాడై పొట్టబరువెక్కకపూర్వమే తృప్తిపొందు భోజనము గలవాడుగనుండును. జీర్ణకర్మ మనకు బొత్తిగ తెలియనంత నెమ్మదిగ జరుగవలెను. భోజనానంతర మెట్టి శ్రమయు గలుగరాదు. విశేషముగ మసాలాలు వేసిన యాహారమునందును బలమైన సారాయిలు మొదలగు పానీయములందును కోరికయుండుట అస్వాభావికమగుటచే రోగసూచకము. దాహశాంతికి మంచినీటియందుమాత్రమే [illegible] యుండవలెను. ఇదిగాక మనమారోగ్యవంతులముగా నున్నామా? [illegible] యనువిషయమును గుర్తెరుంగుటకు మరికొన్ని సాధనముల దెల్పెదను.

మాత్రము, బాధగలుగకుండ శరీరమును విడువవలెను. విశేషము వేడిగా నుండరాదు. తేలికయైన పచ్చరంగు కలిగియుండవలెనేగాని రంగు లేకుండ నుండరాదు. నెత్తురువలెను నల్లగాను నుండరాదు. తీపి, పులుపు, వాసనలుండరాదు. మలము కడ్డీగానుండవలెనుగాని పిష్టముకట్టరాదు. ఆసనమును మలినపరచకుండ జారవలెను. గోధుమరంగుగలిగి యుండవలెను. పలుచగాను, రక్తము, పసుపు, బూడిదరంగులు కలిగియుండరాదు. నులిపురుగు లుండరాదు. చర్మము మాంసాహారములైన క్రూరమృగముల చర్మము వలె వాసనగలదిగా నుండరాదు. వెచ్చగాను, అందముగాను, మృదువుగాను సాగునదిగను ఉండవలెను. వెంట్రుకలు గలభాగములందు పూర్తిగ వెంట్రుకలుండవలెను. బట్టతల రోగసూచకము. ఊపిరితిత్తులు శ్రమలేకుండ వానిపని నెరవేర్చవలెను. ముక్కుతోనే గాలిని పీల్చుచుండవలెను. ముక్కు ఊపిరితిత్తులకు రక్షకము. పగలుగాని, నిద్రయందుగాని నోరు దెఱచియుండుట రోగసూచకము. కష్టపడి పనిచేయునపుడు మితిమీరినస్థితిని అలసటచే శరీరము బోధపడునేగాని బాధచేగాదు. అట్టివాడు సుఖనిద్ర కలలచే గలతనొందని నెమ్మదియైన నిద్రనుపొందును. నిద్రనుండి లేవగానే పరమసుఖముగాను సంతోషముగాను, కళకాంతులుగల ముఖముగలవాడుగ నుండును. సోమరితనముగాని ముక్కోపితనముగాని యుండదు. ఈసూచనలన్నియు పరీక్షించగలవానికి వెల్లడిగ గనిపించుచునే యుండును.

ప్రస్తుతము మనదృష్టిలో ఆరోగ్యవంతు డనుకొను వాని లక్షణములు వేఱు. ఒకమనుష్యుడు తాను బహుఆరోగ్యవంతుడనేగాని కొంచెము వ్రేళ్లనొప్పులు మాత్రమే బాధించుచున్నవనియు, మరియొకడు కొంచెము నాడీరోగముమాత్ర మున్నదిగాని ఆరోగ్యముయొక్క అపరావతారము నేననియు చెప్పును. వీరియుద్దేశము శరీరములోని యొకభాగమునకును మరియొకదానికిని సంబంధమేమియు లేక వేర్వేఱు భాగములుగా నున్నవనియు ఒకయవయవము రోగగ్రస్తమైనను మిగిలిన వారోగ్యముగా నున్నవనియు మున్నగు నభిప్రాయములనే మన మందులవైద్యులుకూడ బలపరచుట కడువింతయైన సంగతి. ఈవైద్యులు ఏయవయవమురోగగ్రస్తమైన దానికే మందుయిచ్చెదరు గాని దానిప్రక్కనున్న మరియొక యవయవమునైనను బరీక్షించ

(శేషము)

కన్ను కలిగెనని వచ్చినరోగికి కంటిలో కొంచెము మందుపోసియును, దగ్గువచ్చినదని వచ్చినరోగికి కొండనాలుకవత్తియును, నోరుపూసినదనిన రోగికి పటికనీళ్ల నిచ్చియును బంపెదరు. శరీరమంతయు కలసి యొకసంఘము వలెనే పనిచేయును. దానిలోని వేర్వేరు అవయవములు ఒకదానితోనొకటి యెడతెగని సంబంధము గలిగియుండుటచే నొకభాగమునందలి రోగము మరి యొకభాగమునుగూడ పనిచేయలేకుండ చేయును. మనము జాగ్రతగా పరిశీలించినయెడల నీసంగతి యదార్థమని బోధపడగలదు. నీకు పుప్పిపన్నుబాధ గలిగినపు డేపనిచేయుటకును తోచకుండయుండుటయు, అన్నపానాదులు రుచింపకుండుటయు, నీయొక్క వ్రేలువిరిగినను నిట్టిస్థితియే గలుగుటయు, కడుపునొప్పిగలిగినపుడు నీకేపనిచేయుటకును దోచకుండుటయు అనుభవవేద్యములేగదా! ఇదితొలుదొల్త ధాతుతంతుల ప్రేరేపణముచే జరుగును. ఒకబాధ మరియొకదానిని గలిగించును. ఈబాధయే చిరకాలమున్నయెడల ఫలితములు శాశ్వతముగ నుండును. వీని కలవాటుపడిన కొలది నీబాధలను దెలిసికొనుశక్తి మనకు తగ్గిపోవును.

పూర్ణారోగ్యవంతుని లక్షణము

కాన శరీరమందు జరుగు ప్రతికర్మయు కనుగలిగినట్లు తనకు తెలియకుండగనే జరుగుటయు నేను పైనజెప్పిన కర్మలన్నియు యథావిధిగా జరుగుచుండుటయు, తలనొప్పి, కాళ్ళతీత నీరసము, కంటిలోగాని, చెవిలోగాని, యితరావయవములందుగాని పోటు, నోటిపూత మొదలగు నల్పరోగములైనను లేక, పిడుము, తామర మొదలగు చర్మరోగములులేక, నొసు ఒకలు మొదలగున వెట్టికంప్రములేక సర్వదా సంతోషముతోనుండి, కష్టములందోర్పు గలిగి, కోపము, తాపము మొదలగునాని నెవ్వడెరుగడో వాడె పూర్ణారోగ్యవంతుడు. ఇట్టియారోగ్యముగలవానిదిగదా భాగ్యము. వానిదిగదా అదృష్టము. ఇట్టివాడుగదా స్వర్గసుఖములనిండె యనుభవించును, ఇట్టియారోగ్యవంతుని నీకాలమునందు ముచ్చటకైనను చూడజాలము. మనుష్యులచే బెంపబడని అడవి మృగములందు ఆరోగ్యము ధర్మముగను, అనారోగ్యము అరుదుగను, మానవుల యందన్ననో, అనారోగ్యమే ధర్మముగను ఆరోగ్యమే యరుదుగను కానబడుచున్నది.

అనారోగ్యవంతులగు తలిదండ్రులు, బిడ్డలు

ప్రతియింటను యేటేట బిడ్డలు పుట్టుచునేయున్నారు. ఇందారోగ్యవంతులెందరనిన సున్న. పిల్ల కడుపులో పెరుగుటకుముందు, పుట్టుటకాపరేషను, పుట్టినతరువాత పాలుసున్న, డబ్బాపాలతో పెంపబడినపిల్ల లవలవలాడుచు కూర్చుండినచోటినుండి లేవలేక సదా వైద్యసహాయ్యముచే దినమొకయేడుగ గడుపుచుండును. దినమంతయు కష్టపడి సాయంత్రిమింటికి వచ్చునరికి ఒకమూల భార్యయును, నొకమూల పిల్లలును కుయ్యోమొఱ్ఱోయని యేడ్చుచుండ వెంటనేవైద్యునింటికిపోయి వానిరుసుము చెల్లించి మందుదెచ్చి యిచ్చుచు రాత్రియంతయు నిద్రలేక మనస్సునకు శాంతిలేక భూలోక నరక మనుభవించు కుటుంబములనే దరుచుగా చూచుచున్నాము. తల్లిదండ్రు లారోగ్యవంతులైన బిడ్డ లారోగ్యవంతులయ్యెదరు. విత్తొకటివేసిన చెట్టొకటి మొలచునా? మనము గమనించుచున్నను లేకున్నను తల్లిదండ్రులయొక్క ప్రతిరోగము పిల్లలం[illegible] ఛాయాపటమువలె పిల్లలందు ప్రతిబింబించును. ఆరోగ్యవంతురాలైన యిల్లాలు తనబిడ్డల కవసరమైనపుడెల్ల వలసినన్ని పాలిచ్చుటచే నేకొఱతయులేక నవ్వుమొగములతో నాటలాడుచుండ, తినినతిండి చక్కగా శరీరమునకుబట్టి తాను పగలంతయు పడినకష్టమునుమఱచి సుఖముగ రోజొకగడియగ గడపుటకంటె నీలోకమున గావలసినదేదిగలదు? ఇంక తనకే యారోగ్యము లేకున్న సంపాదించువారులేక తననునమ్మియున్న యాబిడ్డలు తిండికిలేక బాధపడుచుండ చూచుటకెట్లుండునో చెప్పనక్కరలేదు.

అందఱకును ఆరోగ్యమవసరము

కాబట్టి సంపాదించుట కారోగ్యముగావలెను. కూర్చుండి తినుటకారోగ్యముగావలెను. ఇతరులకు పెట్టుట కారోగ్యముగావలెను. ఇదియదియన నేల? భూమిమీద మనముచేయు ప్రతిపనికిని ఆరోగ్యమవసరము. ఇకపరలోకచింతనకును ఆరోగ్యమేప్రధానము. అనారోగ్యవంతుడు ఒక త్రుటికాలమైనను మనసును భగవద్ధ్యానమునందు నిలుపలేడు. శరీరమందొక చిడపపాకున్నను మనదృష్టి దానిమీదికే పోవుచుండును. గాన మిక్కిలి ఆరోగ్యవంతుడుగాని, కర్మ, భక్తి జ్ఞానమార్గములలో దేనినిగాని అవలంబించి సిద్ధిపొందజాలడు. గాన అనారోగ్యవంతున కిహపరసుఖములు రెండును లేనపుడు ద్రవ్యముతోగాని, పిల్లలతోగాని, యితర ఐశ్వర్యములతోగాని పనియేమి?

—* ఆహారపరిమాణము *—

ఇంకను మనుష్యుడు తిను తిండి తినతూనికలో 1/25 వ భాగముండ వలెననియు అందొక భాగము ఘనపదార్థములును మూడుపాళ్లు ద్రవపదార్థము లుగ నుండవలెననియు మనుష్యుడు బట్టియు త్రాగుచేయు పనులను బట్టియు శీతోష్ణస్థితిని బట్టియు ఆహారము మారుచుండ వలెననియు విధులేర్పరచి యున్నారు గాని యీ శాస్త్రనియమములు పొందుటకొరకును చదువుటకు ననుకూలములైనవే గాని ఆచరణలోనికి పనికిరావు. ఏలనన జనసామాన్యమునకు తెలియవు. వైద్యశాస్త్రవేత్తలైన వైద్యులు కూడ త్రాసు దగ్గరనుంచు కొని భుజించుటలేదు. ఊహలచే కల్పబడినవియు శవములను పరీక్షించి కను గొనబడినవియునే గాని జీవించియుండిన మనుజుని యవయవములను పరీ క్షించి కనుగొనినవి కావు. ఇట్టి శోధనలు మనకెంతో నిరుపయోగములు. చూడుడు. ఈ శాస్త్రజ్ఞానముతో గాని నవనాగరికతతో గాని పనిలేని పశుపక్ష్యా దులు తమకేర్పడిన స్వాభావికాహారములనే తినుచు మిక్కిలి యారోగ్య వంతములై యున్నవి. అవి యెనను శాస్త్రోక్తముగ మనుజునిచే పెంచబడుచో వానియారోగ్యమును చెడగొట్టుకొని రోగగ్రస్తములై చనుచున్నవి. కావున నీశాస్త్రములనొకచో వైద్యశాఖవారికి నొప్పగించి ప్రకృతి వైద్యశిఖా మణియగు కూహినీ గారేమి చెప్పిరో వినుడు. "ఆకలి గలిగినపుడు మాత్రమే తినుము. దాహమైనపుడు స్వచ్ఛమైన మంచినీటిని మాత్రమే త్రాగుము. మన కేర్పడిన స్వాభావికాహారమును మాత్రమే ఆకలి తీరుటకు తగినంత తినుము" అను నీవాక్యార్థము విని మనము మనకేర్పడిన స్వాభావికాహారమును మనశరీరముల యొక్క యవసరమును బట్టి భుజించుచుండినచో అడవిలోని మృగములవలెనే మనము ఆరోగ్యవంతులమై యుందుముగదా.

—* మనుష్యుని యొక్క సహజాహారము *—

మనుష్యుడు సృష్టియందలి జీవకోటిలో విశేషముగ వానర ముల బోలియున్నాడు మనుష్యుని జీర్ణకోశము మొదలగు పచనావయవము లును వానరము యొక్క అవయవములను బోలియున్నవి. అందువలననే గదా అమెరికాలోని కొందరు వైద్యవేత్తలు కోతుల యవయవముల నుపయోగి

—* ఆహారపరిమాణము *—

ఇంకను మనుష్యుడు తిను తిండి దినతూనికలో 1/25వ భాగముండవలెననియు అందొక భాగము ఘనపదార్థములు మూడుపాళ్ళు ద్రవపదార్థములుండవలెననియు మనుష్యుని బట్టియు దేశమును బట్టియు శీతోష్ణస్థితిని బట్టియు ఆహారము మారుచుండవలెననియు విధులనేర్పరచియున్నారుగాని యీ శాస్త్రనియమములు పొందికలు కొరకును మనప్రకృతికనుకూలములైనవే గాని అనుసరణలోనికి వచ్చినవి కావు. ఏలనన జనసామాన్యమునకు తెలియవు. వైద్యశాస్త్రవేత్తలైన వైద్యులు కూడ త్రాసు దగ్గరనుంచుకొని భుజించుటలేదు. ఊహలచే అల్లబడినవియు శవములను బరీక్షించి కనుగొనబడినవియునే గాని జన్మించియుండిన మనుజుని యవయవములను పరీక్షించి కనుగొనినవి కావు. ఇట్టి శోధనలు మనకెంతో నిరుపయోగములో చూడుడు. ఈ శాస్త్రజ్ఞులతో గాని నవనాగరికతతో గాని పనిలేక పశుపక్ష్యాదులు తమకేర్పడిన స్వాభావికాహారములనే దినుచు మిక్కిలి యారోగ్యవంతములైయున్నవి. అవియును శాస్త్రోక్తముగ మనుజునిచే బెంచబడుచోట్ల వానియారోగ్యమును చెడగొట్టుకొని రోగగ్రస్తములై యగుచున్నవి. కావున నీశాస్త్రీయముల నొకచో వైద్యశాఖవారికి నొప్పగించి ప్రకృతి వైద్యశిఖామణియగు మాహిని గారేమి చెప్పిరో వినుడు. "ఆకలి గలిగినపుడు మాత్రమే తినుము. దాహమైనపుడు స్వచ్ఛమైన మంచినీటిని మాత్రమే త్రాగుము. మనుజునకేర్పడిన స్వాభావికాహారమును మాత్రమే ఆకలి తీరుటకు తగినంత తినుము" అను నీపనోక్తులు విని మనమును మనకేర్పడిన స్వాభావికాహారమును మనశరీరముల యొక్క యవసరమును బట్టి భుజించుచుండినచో అడవిలోని మృగములవలెనే మనము ఆరోగ్యవంతులమై యుందుముగదా.

—* మనుష్యుని యొక్క సహజాహారము *—

మనుష్యుడు సృష్టియందలి జీవకోటిలో విశేషముగ వానరమును బోలియున్నాడు మనుష్యుని జీర్ణకోశము మొదలగు పక్వాశయమువను లును వానరము యొక్క అవయవములను బోలియున్నవి. అందువలననే గదా అమెరికాలోని కొందరు వైద్యవేత్తలు కోతుల యవయవముల ననుమతి

మనుష్యులకు తగిలించి పశువువారినిగా జేయ ప్రయత్నించుచున్నారు. అడవినుండి కోతులు తెగుమతిచేయబడుచున్నవి గాన వానరమున కేపదార్థములు హితవో మనుజుడును వానినే భక్షించుట సహజము. అంతేగాక మనుజుడు ఏయేవస్తువులను జూచి తినవలెనని వాంఛించునో వానినే తినవలెను. ఈయాహారమును పరీక్షించుటకొఱకు ద్వారపాలకులవలె కన్ను ముక్కు నాలుక యున్నవి. ఈమూడును స్వభావస్థితియందు యేపదార్థముల నిచ్చగించునో వానినే తినవలెను. మిగిలిన వానిని విడువవలెను. ఎట్టి యుపాహారములలోను జంతువును చూడగనే వారికి తినవలెనని యుండదు. గాన మాంసాహారము అస్వాభావికము. మాంసమును తీసికొని పోవునపుడు దాచియుంచుటయు, వండి మసాలాలను సువాసన ద్రవ్యములను చేర్చిగాని తినుటకు వీలులేకుండుటయు, మన జీర్ణకోశమునందు మాంసాహార జంతువుల కున్నట్లు జీర్ణరసములు లేకుండుటయు, మొదలగు కారణములచే మాంసాహారము మనుజున కేర్పడినది గాదని స్థిరపడినది. ఫలములే మనుజుడు ముఖ్యముగ తిన దగినవి గాని పెక్కు తరములనుండి మనుజున కేర్పడిన స్వాభావికాహారమును విడచి మనకు భగవంతుని విషయములో కృషిచేయుట కేర్పడిన కాలమును తెలివితేటలను వివిధ వంటకముల తయారుచేయుట విషయములో నుపయోగపరచి మన యవయవముల జెంచి మన ఆయుర్దాయమంతయు ద్రవ్యార్జన కొఱకును వివిధవస్తు సంపాదనకొఱకును వివిధాహార పానీయములను తయారుచేయుట కొఱకును యుపయోగపఱచి అస్వాభావికమును అమితమును నగు నీతిండిచేత మానవుడు ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొని యున్నాడు. ప్రపంచమున నం దేజంతువు తిండి లేకుండ చచ్చుటలేదు. మన జానెడు పొట్టకొఱకు నింత బ్రహ్మప్రయత్నము నవసరములేదు. గాన మనుజునికొఱ కేర్పడి స్వాభావిక పరీక్షాధికారులైన కన్ను ముక్కు నాలుకలచే నంగీకరింపబడు ఫలములనే ఎంత తినవలెనో చెప్పెడి పొట్టయొక్క ఆజ్ఞానుసారము ఆకలి తీరునంత మాత్రమే యుచికల్పనలేక భుజించుచుండిన మనయారోగ్యమున కెట్టి భంగమును గలుగనేరదు.

—* వండిన యాహారము. *—

అయితే ప్రస్తుత స్థితిలో వానరములవలె పచ్చి యాహారము దినుటకు వీలులేకుండ మనయవయవములు వండిన పదార్థముల కలవాటుపడి

యుండుటచే బలహీనములై యున్నవి. అందు ముఖ్యముగ పచ్చి వస్తువులను నమలుటకు మన దంతములు దార్ఢ్యములుగ లేవుగాన వంట యవసరము. మన వంటచేయు పద్ధతులు కూడ మిక్కిలి పాడుగ నున్నవి. వంటవలన పదార్థములలోని జీవాణువులు నశించి మన శరీరమునకు తగు బలమివ్వలేవు. ఉడికిన పదార్థము పచ్చియాహారమంతి సులభముగ జీర్ణము కాదు. అంతటయు నైనను స్వాభావికముగా నీటితో నుడకబెట్టక నూనెలో వేయించుట మసాలా మొదలగు ఉద్రేకకరవస్తువుల జేర్చుటచే లేనిరుచి వస్తువులకు కల్పన జేయుచున్నాము. దీనిచే మనకు కావలసిన యాహారము కంటె నధికముగ భుజించుటకు వాటిని సువాసన ద్రవ్యము లస్వాభావికము లైనను పచ్చకొనునట్లు యుక్కి నాలుకలను అంచ గొండులనుగా జేయుచున్నాము. అందువలన జీర్ణకోశము శక్తిహీనమై చెడిపోయి యనారోగ్య సంతులగుచున్నాము. ఆహారము మనుజుడు తప్ప యే జీవకోటియు పరజాతి కొరకు తినికొనుటలేదు. ఆకలిని తీర్చుకొనుటకు మాత్రమే అవి భుజించును. మనుజుడు మాత్రము రుచులదేవతలను బూజించుచు దిన దినము తినుఅమితాహారముచే జీర్ణకోశము చెడి అందుండి వచ్చు దుష్టవాతముచే నాలుకపై నొక విధమైన పూత పెట్టబడి నోటిరుచి నశించిన కొలది క్రొత్తరుచులు కల్పించుకొని తినుచున్నాడు. ఇవి యంతయు తన యారోగ్యమును నశింపజేసికొనుటకే గాని నాలుక దాటిన పిదప నన్ని వస్తువులకును నొక్కటే రుచిగాని భేదములేదు.

—* మరబియ్యము-మసాలాలు-అమితాహారము *—

ప్రపంచములోని జనులలో చాలభాగము వరియన్నము దినుచున్నారు. ఈవడ్లు ధాన్యములలో నెల్ల తక్కువ పోషక ద్రవ్యములు గలవి. ఇందు తవుడునందు కొంత పట్టిన పదార్థము గలదు. దానిని మనము తొలగించుటచే బియ్యము మన శరీరమునకు తగు బలమియ్యలేవు. అందువలన మరబియ్యము బాగుగ తవుడు పోవునట్లు మెరుగుబెట్టబడిన వంటచే నిస్సత్తువగలిగి యుండు అందును వార్చివేయుటచే నున్న బలముకూడ పోయి పిప్పివలె జేయబడు అన్నముగదా మనము భుజించునది. దాని వలన మనకేమియు లాభములేదు సరిగదా మీదు మిక్కిలి నజీర్ణరోగములు గలుగుచున్నవి. దేశమంతయు మబ్బు వ్యాధులతో నిండి యుండుటకు కారణము మరబియ్యమే నని యు

శాస్త్రివేత్తలు చెప్పుచున్నారు. పులిని చూచి నక్క వాత పెట్టుకొనిన
దన్నట్లు రయితులు కూడ దంపుడు బియ్యము మాని మర బియ్యమును
వాడుట బహు విచారకరమైన విషయము. గంజి త్రాగు బీదవారి సత్తువ
యును అన్నమూతినెడు భాగ్యవంతుని సత్తువయును జూచుడు. తారతమ్యము
బోధపడగలదు. పాటుపడు మనుజులందరును జొన్న మొదలగు ఇతర
ధాన్యములను యితరులు గోధుమలను దినుటయు, వార్చకుండ నీరు అన్నమునం
దిగునట్లు వండుకొనుట ఆరోగ్య కరములు. వంట హెచ్చిన రోగము
హెచ్చునని సామెత గలదు. సాధ్యమైనంత వరకు ఉప్పు కారము మసాలా
దినుసులను జేర్చక ఉడుకబెట్టుటకు తగినంత నీరుమాత్రమే పోసి ఆ నీరిగురువరకు
ఉడుక బెట్టి ఇంకను నీరున్న పిండిని జేర్చి నీరుగుర బెట్టి కూరలను దిను
చుండిన ఆరోగ్యము చెడదు. మసాలాలు చేర్చనందు వలన నధికరుచి కల్గన
లేదు గాన ఆకలియున్నంతవరకే తిందుముగాని ఎక్కువ తినలేము. ఆరోగ్యము
చెడుటకు కారణము ఉండదు. ఏమి పాపమోగాని నాగరికత హెచ్చి
శాస్త్రజ్ఞానమభివృద్ధిచెందిన కొలది తిండియందు మితిమీరిన కోరిక పుట్టుటయు
క్రొత్త క్రొత్త రుచుల గల్పించి వివిధాహారముల నమితముగ దినుటయు
హెచ్చుచున్నవి. ప్రతివారును నమితాహారులగుటచే మితిమీరి తినువారిని
దోషులుగా నెన్నుటలేదు. దొంగల గూడెములో దొంగతనమును త్రాగు
బోతుల పల్లెయందు త్రాగుబోతుతనమును తప్పు పనులు కానట్లు అందరు
చేయు నీ యమితాహార భక్షణము తప్పు పనిగా కనిపించుట లేదు. అని
గాంధి మహాత్ములు సెలవిచ్చియున్నారు. గాన ప్రజలారోగ్యవంతులై
యుండవలెనని ముఖ్యముగా నీ మితిమీరిన తిండిపోవలెను. ఎవరైనను
తన యింటి భోజనమునకు బిలిచినప్పుడు గాని పీటమీద నుండి లేచుటకు
శక్తియుండనంత హెచ్చుగా తిండి పెట్టక పోయినచో ఒకరింటికి పోవుట
తెలిసినప్పుడు కూడ తానట్లు తినకపోయినచో అనాగరికుడై పోవునని
తలంచును. ఎంతకాలమీపద్ధతు లిట్లుండునో అంతకాలమును ప్రజలారో
గ్యవంతులై యుండజాలనిదేగాని ప్రభుత్వము వారివలనగాని ఆరోగ్య
శాఖవారివలనగాని చేయబడు పనులవలన యేమియు ప్రయోజనములేదు.
ఇట్టి భోజనముతోనైనను తృప్తిపొందక నాగరికులైన ప్రతిమనుజుడును, ఉద
యము సాయంత్రము కాఫీహోటళ్లలోనికి బోవుచుందురు.

* కాఫీహోటలులు — సోడా దుకాణములు *

పాశ్చాత్యుల ఆచారములనుండి మన కలవడిన పాతకములలో నెల్ల గొప్పపాతకము కాఫీమొదలగు పానీయముల త్రాగుడు. ఈ త్రాగుడు మన పూర్వులనుండి వచ్చినదిగాదు. క్రమ క్రమముగ ప్రతిపల్లెకును వ్యాపించినందున కాఫీహోటలును సోడాదుకాణమును లేనిగ్రామము కనుపించుటలేదు. గడ్డియమ్ముకొను బీదమనిషికూడ కాఫీహోటలులోనికి పోయివచ్చుచున్నది. ఇట్టిపానీయముల గుణమేమో చూతము. పానీయములు దాహముతీర్చుట ఉత్సాహము గలిగించుట బలముచేయుట చురుకుబుట్టించుట యనుగుణములు గలవిగా నుండునందురు. ఇందు మొదటిపని మంచినీటిదైయున్నది. శుభ్రమైన ప్రవాహోదకముకంటె దాహముతీర్చునది మరియొకటిలేదు. తక్కినగుణముల లో బలముగలిగించుటకు తగినన్నిపాలు కాఫీలోపడవందువను కాఫీనీళ్లను ప్రత్యేకముగాగాని, కొంచముపాలతో విశేషము కాఫీనీళ్లనుగాని అలవాటును బట్టి వాడుచుండుటచే బలముగలుగునను మాట కలలోనివార్త. ఉత్సాహము చురుకుదనము నను గుణములు కాఫీమొదలగునవి నరములమీదపనిచేసి వానిని తొందరబెట్టి గలిగించును. దాని ఫలితము కాఫీపట్టు వదలిన తరువాత ననుభవమునకు వచ్చును. టీ త్రాగి తెల్లవార్లుమేలుకొని చదివి పగలంతయు నిద్రబోవు విద్యార్థుల నెందరినో జూచుచున్నాము. ఇట్లు సుగుణములనిచ్చునను భ్రమయేగాని వానికి గలవను సుగుణములేవియు వానియందులేవు. ఇక దుర్గుణముల జూతము. కాఫీయందు కాఫీన్, టీయందు టీన్, కోకోయందు కోకేన్ అను విషములున్నందున యీవిషములు శరీరమునకెక్కి ఆరోగ్యమును జెఱచును. ఈ పానీయములను చుట్ట సారాయి గంజాయి మొదలగువానివలె వేళకు త్రాగకపోయినను మతిలేకుండచేయుటయు కాళ్లు పీకుకొనిపోవుట లోనగు బాధలు గలిగించును. దుర్వ్యసనములలో నెన్నబడునవి యగుటచే నివి ధనముపోగొట్టి ఆరోగ్యమును జెఱచి పెక్కుమంది వైద్యులకు పనిగల్పించుచున్నవి. మనము తినుతిండయే మితిమీరుచుండగా అదనము పరవా కొర కలవాటుపడి పెనుభూతమువలె విడువని యీ కాఫీహోటళ్ళను రూపుమాపినగాని ఆరోగ్యశాఖవారు చేయు పనులవలన లాభములేదు.

—*నల్లమందు, సారాయి, గంజాయి, పొగచుట్ట. *—

ఇక నల్లమందు, సారాయి, గంజాయి, చుట్ట మొదలగు దురలవాట్ల విషయమై ప్రత్యేకముగా నొకరోజు చెప్పినను చాలదు. సారాయముకూడదని చలిదేశములందే మానుకొనుచున్నను, పంచ మహా పాతకములలో నొకటియు మహావ్యసనమును అగు యీ త్రాగుడు మనదేశమున దినదినాభివృద్ధి గాంచుచున్నది. ఇది పోవుమార్గము లేమియు ఆరోగ్యశాఖవారు గమనించుటలేదు. వృథాప్రయత్నములతోను ఆడంబరములతోను కాలము గడిపి ఇదివరకే బీదపడిపోయి నిలువజాలని దేశవృక్షమునకు మఱికొన్నిశాఖల బరువు చేత మూలచ్ఛేదము చేయజూడక సారాయి అమ్మకమును మాన్పగలిగినచో నిజమైన ఉపకారము చేసినవారును తాముపుచ్చుకొను జీతముల వలన దేశమునకు నష్టము లేక ఆరోగ్యమందు దులదూగించగలవారగుదురు. పిల్లలు మొదలు వృద్ధులవరకు మనదేశమునందు నల్లమందు చుట్టసామాన్యముగాను గంజాయి చాలభాగమును వ్యాపించియున్నది. వీనిగుణములందరికిని దెలిసినను వానివలన కొన్నిరోగములు కుదురునను అపభ్రమ కొందరు గలిగియున్నారు. చుట్ట మొదట నేర్చుకొనునప్పుడు డోకులువచ్చునుగదా! దానియర్థమేమి? పనికిమాలిన పదార్థము శరీరమునందు ప్రవేశపెట్టబడుచున్నదిగాన భరింపలేనని జీర్ణకోశము పెట్టుమొఱ్ఱ. ఈ మొఱనాలకించక కాల్చినకొలది పుగాకునందలి విషము చే ప్రేగులు బలహీనములైయెదురాడ లేక వచ్చినట్లు పడియుండుటచే డోకులు, వికారము, తగ్గును. ఆస్థితిలోనికి రాగానే చుట్టపసినదందురు. పిమ్మట జీర్ణకోశము బలముచెడి కదలలేని స్థితిలోనికి వచ్చుటచేత తిరిగి చుట్ట కాల్చుటవలన కొంచెము చురుకుదనము గలిగి కాలవిరోచన మగుటయు పదార్థముల జీర్ణముచేయుటయు జరుగును. ముసలియెద్దు లేవలేకపోయినను ముల్లుకఱ్ఱ ప్రయోగముచే గొంచెము నడచురీతిని శరీరము చెడిపోయినందున కదలలేనిస్థితిలో నుండియు చుట్టవిషమున కోర్వక కొంచెము చురుకుగలిగి పనులు చేయునేగాని దీనివలన నణుమాత్రము లాభములేదు. పైగా యిప్పుడు నవనాగరికతా విశేషమువలన వచ్చిన సిగరెట్లు బీడీలును యీ చుట్టయును కూడ ఊపిరి తిత్తులజెఱచి బోరనెండింపజేసి బాలుర రోగగ్రస్తులను జేసి అకాల మృత్యువున కెరజేయుచున్నవి. గాన యివన్నియు నారోగ్యమును

తెలుపునవియే. ఇప్పుడు నేజెప్పినవన్నియు విశేష విధులు. సామాన్యముగా నారోగ్యమును తెలుపునవియు ప్రతిమనుజుడును జాగ్రతపడవలసినవియును నయిన భోజనపదార్థములను, పానీయములను గాలివిషయములో జెప్పవలసి యున్నది.

—* సూక్ష్మజీవులు__ఈగలు, దోమలు. *__

మనము భుజించుపదార్థము లేమియు అత్యుష్ణములుగ నుండరాదు. మిక్కిలిచల్లారినవిగ నుండరాదు. అత్యుష్ణముగనుండిన పేగులబలము జెడును. అతిచల్లారినవైన పదార్థములందలిగుణము చెడిపోవుటయే గాక ఈగలు దోమలు మొదలగు కీటకములు వ్రాలుటచే అపరిశుద్ధములగును. ఈ యీగలు మొదలగునవి కశ్మల పదార్థముల మీద వ్రాలి అందుండురోగజీవుల తమ కాళ్లకును రెక్కలకును అంటించుకొని తామువాలుచున్న పదార్థముల యందెల్ల నీజీవుల బ్రవేశ పెట్టుటచే నాజీవులు మనశరీరమునందు ప్రవేశించి శరీరమందన్యపదార్థము చేరియున్నపుడు దానినాహారము జేసికొని వృద్ధినొంది కొద్దికాలములోనే వేనవేలు జీవరాసులై కలరా మశూచి సన్నిపాతజ్వరము అతిసారము క్షయ, కుష్ఠు, బోదకాలు మొదలగు రోగముల గలుగజేయుచున్నవి. ఈగలును దోమలును కుళ్లునీరుగలచోట్ల గ్రుడ్లుపెట్టి పిల్లలగును. ఇవి కొలదికాలములోనే అతివిస్తారముగ వృద్ధినొందును గాన వీనిబారినుండి తప్పించుకొనుటకు మనయింటి చుట్టుపట్ల మురుగునీటిగుంటలుండనీయరాదు. పూడ్చుటకు వీలులేనిచో కిరసనాయిలు నీటిపారలందు పోయుటచే గ్రుడ్లునశించును. శరీరమందన్యపదార్థమే లేనియెడల అంటువ్యాధుల గలిగించు రోగజీవులేమియు జేయజాలవు గాన అన్య పదార్థము చేరకుండ జేసుకొనుటయే శ్రేష్ఠము.

__* మంచిగాలి__ఎచటతినవలెను__పరుండవలెను. *__

ఆహారపానీయ పథ్యములకన్న ముఖ్యముగ గమనించవలసినది మంచిగాలి. గాలిలేక నొకత్రుటికాలమైన బ్రతుకలేము. అట్టి ప్రాణాధారమైన గాలియే జబ్బైనపుడెట్టి కీడుమూడునో చెప్పనవసరము లేదు. మనమెంత జాగ్రతగానున్నను, పథ్యపానములలో నెట్టిశ్రద్ధవహించినను గాలి విషయములో శ్రద్ధతీసుకొనని పక్షమందవి యన్నియు వృథయగును. గాన మనమెల్లప్పు

డును విశేషించి నిద్రించునపుడును మంచిగాలి తగులునట్లును, మనము విడుచు విషవాయువు అవలకుపోవునట్లును తగుయేర్పాట్లు చేసుకొనవలెను. మనమాహారమును సాధ్యమైనంతవరకు మంచిగాలిగలచోట్లను, వెలుతురునందును తీసికొనవలెనే గాని చీకటిలోను పొగతోగూడిన వంటయింటిలోను తీసికొనగూడదు. ఋతువులు మారునపుడును చలిగాలివల్లను, రోగములుపుట్టునని భయపడి మిద్దెయిండ్లయందు గాలిరాకుండ చేసికొని పరుందురు. ఇదిచాలతప్పు. శరీరమందలి అన్యపదార్థమునందు మండమేర్పడి ఋతుభేదమువలన మార్పుగలుగునపుడు శరీరము ఆరోగ్యవంతమగునదగునే గానిదానదోషములేదు కాన ఎల్లప్పుడును కిటికీల దెరచియుంచి పరుండవలెను. చలివేసిన కప్పుకొనవలెను. ముక్కుమాత్రము మూయరాదు.

—* శరీర పరిశ్రమ *—

పరిశ్రమ. మనము తినునట్టి యాహారము పూర్తిగ నరుగుటకును రక్తాభివరణముసంగనుండుటకును వలసినంత పరిశ్రమ శరీరమున కుండవలెను. కష్టించి పనిచేయువారికి తప్ప కూర్చుండి తినుభాగ్యవంతులకును దినమంతయు కూర్చుండి చదువువారికిని వ్రాయువారికిని ప్రతిదినమందును పరిశ్రమ ముఖ్యముగ కావలెను. పాఠశాలలయందువలె పరిశ్రమచేయుచుండుటగాని లేక తోట పని మొదలగు మంచిగాలిలో చేయుపనులుగాని, వడిగా నడచుట, పరుగెత్తుట, గొడ్డలితో పనిచేయుట మొదలగు వ్యాయామములు, ఆటలు, పందెములు మున్నగునవి ప్రతిరోజును ఉదయమునను సాయంత్రమునందును అవసరములు. సరిగ జేయుటచే నివి మనల నారోగ్యవంతులుగ నుంచును.

—* విశ్రాంతి *—

కష్టపడిన ప్రతిమనుజునకును విశ్రాంతియవసరము. విశ్రాంతివలన అలసటచెందిన అవయవములు తిరిగి బలము చెంది యథాప్రకారము పనిచేయుటకు దార్ఢ్యముగలవగును. ఎల్లప్పుడు కూర్చుండువారికి పరిశ్రమయెంత అవసరమో పాటుపడువారికి విశ్రాంతి అంతఅవసరము. వేసవికాలపు యెండయందు నడచు బాటసారి కొక మామిడిచెట్టునీడ దొరకినపుడుండు సుఖము వర్ణనాతీతము, అట్లేపగలంతపాటుబడినవాడు యేబెడ్డలలోనైనను సుఖనిద్రపోగలడు.

ఆకలి రుచియెరుగదు నిద్ర సుఖమెరుగదనెడు సామెతయందలి యథార్థము పాటుబడెడు వారికి గాని ఎండకన్నెరుగని భాగ్యవంతులకేమి తెలియును? మెత్తని హంసతూలికా తల్పమున్నను శయనించి నిద్దుర రాక రాత్రియెల్ల గడపుటయు ఎన్నిరుచులు గల్పించుకొని ఎన్నెన్ని యాదరువుల వేసికొనినను నోట ముద్ద పెట్టుకొనుసరికి డోకు వచ్చుచుండుటయు వీరికిగల సౌఖ్యము. కావుననే కూలివానికిగల సౌఖ్యము రాజునకు లేదని చెప్పుట. వేళకు నిద్రించక నాటకములు, సినిమాలు, నాటపాటలు, మొదలగునవి చూచుటకు పోయి రాత్రియెల్ల మేల్కొనుటవలనను మితిమీరి సోమరివలె నిద్రించుటవలనను ఆరోగ్యము చెడును. శరీరమెట్లు విశ్రాంతిగోరునో జీర్ణకోశమును అట్లే విశ్రాంతిగోరుచుండును. గాన భోజనమునకును రెండవసారి భోజనమునకును మధ్య జీర్ణకోశము పదార్థముల జీర్ణము చేసికొనును. వెంటనే భుజించినను, మధ్య మధ్య పానీయములు త్రాగినను కావలసిన విశ్రాంతి యుండదు గాన జీర్ణకోశమునకు తగు విశ్రాంతి యివ్వవలెను. ఉపవాసము లిందుకొరకేర్పడినవే.

—* అసహజసంగమేచ్ఛకు అన్యపదార్థమె కారణము *—

ఇక నొక రహస్యవిషయమై చెప్పవలసియున్నది. ఆహారనిద్రామైథునములు జీవకోటికి సాధారణకర్మలైనందున మొదటి రెంటివలెనే మూడవకర్మయు జంతుజాలములందు బహిరంగకర్మయే. మనుజుడన్ననో తెలివితేటలు కలవారగుటచే నీకర్మను అవసరమునుమించి ఒడలెరుగక జరుపుచుండుటచే గాబోలు సిగ్గుచే రహస్యకర్మగా నొనరించినది. మనము తిను ఆహారమునందు కొద్దిభాగము మాత్రమే రక్తమగుననియు ఆ రక్తబిందువులందు బహుస్వల్పభాగము మాత్రమే ఇంద్రియమగుననియు తెలిసిన నీయింద్రియము నెట్టి జాగ్రత్తతో గాపాడవలయునో తెలియగలదు. పూర్వకాలమున ముప్పదియేండ్లవరకు వివాహము కాకుండెడిది. అంతవరకు విద్యాభ్యాసమునందు గురుకులవాసము చేయుచుండుటచే పురుషుడు బలవంతుడై ఆయుర్దాయవంతుడై యుండెను. ఇప్పుడన్ననో పదమూడవయేటనే పిల్లలకు ధాతుక్షీణించుట, స్వప్నస్ఖలితము మొదలగు వ్యాధులు గలుగుచున్నవి. వీనికి కారణము అన్యపదార్థమే. శరీరమన్యపదార్థముతో గూడినపుడు మనసు చలించును. ఇంద్రియము స్వస్థానమునుండి తోయబడును. అప్పుడు దురాలోచనలు గలిగి ఇంద్రియమేర్పడు కాలమునందు చలించి పడిపోవుచున్నది. దీనినుండి జీవశక్తి నశించి రోగములు

గలిగి చివర కకాలమృత్యువునోట బడుచు ఇంకను అనేక చెడుపనులచే ఇంద్రియము చెడుచున్నది. వీనికన్నిటికిని అన్యపదార్థముతప్ప వేరుకారణము లేదు. గాన తత్పదార్థమును శరీరమునుండి నెట్టివేయవలెను. సుఖరోగములుకలుగుటకు కారణము అతిసంభోగమును, వ్యభిచారమునుగదా! ఆరోగ్యవంతునకెప్పుడును దుష్టబుద్ధిపుట్టదు. అనారోగ్యవంతునకే యిట్టి వ్యభిచారబుద్ధిపుట్టుటయు సుఖరోగసంపాదనయు. తద్రోగసంపాదనవలన తనకేగాక తనకుటుంబమున కెట్టి ముప్పుదెచ్చి పెట్టుచున్నాడో తెలిసిన నట్టి పాతకమున కెవ్వరును సాహసించరని నాయూహ. అన్యపదార్థములేనియెడల యే వ్యాధులైనను అంటజాలవు. ఈవ్యాధులను నివారణచేయుటకు ప్రయోగించు రసమువలన శరీరమునందణచబడి పిల్లపిల్లపర్యంతము చాలతరములవరకు శరీరములను పాడుచేయుటయేగాక కుష్టు క్షయ మొదలగు కాలికవ్యాధులకు వంశమునంతను గుఱిచేయుచున్నాడు. ఇట్టి పాతకములుకూడ పూర్వజన్మపాపమునకే కట్టిపెట్టియెడలమనము స్వేచ్ఛగానె యుండవచ్చును. గాని కోర్టు, శిక్షలు, అక్కరలేకనే పోవును.

—* మందులు - రోగములు. *—

పైకారణము లన్నిటితోపాటు తెలిసియు ప్రజల ననారోగ్యవంతులనుగా చేయుచున్నామని తలంచుచున్నను యదార్థముగ వారి ననారోగ్యమున ముంచుచున్నది. మందులవైద్యము శరీర మన్యపదార్థముతో నిండినపుడు తత్పదార్థమును నెట్టివేయుటకు దార్ఢ్యము గలిగియున్నంతవరకును శరీరము ప్రయత్నించుచుండును. కడుపులో నీపదార్థము చేరిన కడుపునొప్పి గలిగియు చెవిలో చేరిన చెవిపోటుగలిగియు ఏయవయవమునందు చేరిన దానికి తగినరోగమును గలుగజేసి యాపదార్థమునంతయు తొలగించి శరీరము నారోగ్యమునకు దెచ్చుకొనప్రయత్నించును. అట్టి ప్రయత్నమే రోగము. ఈరోగమునకు మనము సహకారులమై జీర్ణకోశమునకు ఉపవాసాది క్రియలచే పని లేకుండ చేసియు ఉపశమనస్నానాది క్రియలచే అవయవముల బలమధికముగ జేసి నెట్టివేయు శక్తి నధికపరచియు పోయిన యారోగ్యమునుతిరిగి సంపాదింపవలసిన * స్థితిలో రోగము నణచుటకు మందులిచ్చి అన్యపదార్థమును శరీరమునందు గట్టిపడచేయుచుండుటచే, నొక విధముగ నణచబడినరోగము మరియొక విధముగ బయలుదేరుచు చివరకు క్రొత్త క్రొత్తమందులు ఇంజ

డోసులు కావలసివచ్చుచున్నవి. ఈ యన్యపదార్థము నణచినంత కాలమును మనకు తెలియనివియు వైద్యులమందులకు లొంగక వారిపట్టికలో లేని క్రొత్త రకపురోగముగ పరిణమించును. మందుల క్రొత్త విధముల యింజక్షనులు బయలుదేరినకొలది అంతకంటె అధికసంఖ్యాకములగు రోగములు బయలుదేరుచుండుటవలన మందులవైద్యము అపజయము గాంచినదని అందరకును వెల్లడియే. మనమారోగ్యవంతులమై యున్నంతకాలము జాగ్రతపడి దానిని చెరుపక మితాహార, నిద్రావిహారములు గలిగి కాపాడుకొనవలెను. ఉక్కునకు త్రుప్పు పట్టిన నాయుక్కు తిరిగి బాగుపడ నేరదన్నట్లు ఆరోగ్యము చెడిన తిరిగి బాగుపడుట దుస్తరమే. అసలే ఆరోగ్యవంతులు లేని యీ కాలమునందు ఆరోగ్యమే లేనప్పుడు కాపాడుకొనుటయెట్లు. ఇట్టి పరిస్థితులలో నిదివరకే చెడియుండిన మానవకోటి శరీరములందు ఇక మందులు ఇంజక్షనులు, టీకాలు వేయుట మొదలగు క్రియలచే అన్య పదార్థమును ప్రవేశపెట్టక ఇంతవరకు చేరినదానిని ఉపవాసము ప్రకృతిచికిత్స మొదలగువానిచే వెట్టివేయించి ఆయురారోగ్యములుగలిగి సుఖించునట్లు చేయ ఆరోగ్యశాఖవారిని ప్రభుత్వమువారిని వేడుచున్నాను. వ్యాక్సినేషనువల్లను మందులవల్లను లాభములకంటె నష్టములే యున్నట్లు గొప్పగొప్ప వైద్యశిఖామణులు కనుగొనియున్నారు. అమెరికాయందు వ్యాక్సినేషను మాన్పించవలెనని ప్రయత్నములు జరుగుచున్నవని వినుటకు సంతోషముగానున్నది.

—* వ్యాససారాంశము *—

ఇదివరకే సభ్యులనందరిని శ్రమపెట్టినందులకు క్షమాపణ వేడుచు మీ విలువగల కాలమును నిక వృథాపుచ్చక కొద్దిమాటలతో నావ్యాససారాంశమును తిరిగి మనవిచేసి విరమించుచున్నాను.

మనుజానకు ఆరోగ్యమునకంటె నధికమగు భాగ్యమును కోరదగిన ఇహలోకసుఖమును లేదు.

2 ఆరోగ్యవంతుడెట్టి దురూహలు కోపతాపములు శ్రమ నీచగుణములు ఉండక సదా ఆనందవంతుడై ద్వంద్వములకు జంకక యుండును.

3 అస్వాభావికాహారసేవనమువలనను, అమితమైన ఆహారనిద్రావిహారములవలనను జీర్ణకోశము చెడి అన్యపదార్థము శరీరమునందు చేరుటచే ఆరోగ్యము చెడును.



రోగమన మనశరీరమందలి అన్యపదార్థమును నెట్టివేసి శరీరము నెప్పటి యారోగ్యమునకు దెచ్చు ప్రయత్నమే. అయినను యీప్రయత్నము నకు శరీరము అగునంత శక్తివంతమైనది గానపుడు ఈపదార్థమును నెట్టివేయ లేక చెడిపోవుటచే రోగమున భయపడవలసివచ్చుచున్నది. ఉపవాసమున స్నానములు అవిదాహిపత్యములచే అవయవములకు బలముగలిగించిన యెడల సులభముగ నీ చెడుపదార్థమును నెట్టివేయును.

5 మందులవలన రోగము అణచబడునేగాని వదలదు గాన సాధ్యమైనంతవరకు మందులు శరీరమునందు ప్రవేశపెట్టరాదు.

6 ఆరోగ్యశాఖవారు ప్రజల నమితాహారులుగ నుండకుండగను సారాయములు కాఫీ, టీ, మొదలగు మత్తుపదార్థములను ఉద్రేకపదార్థములను సేవించుటవలన నష్టముల బోధించియు, ఇట్టి వస్తువులు కంటికి కనబడకుండ జేయు ప్రజల యారోగ్యమును కాపాడవలెను.

7 అంటువ్యాధులు క్రిమిజాలమువలన వ్యాపించును. ఈక్రిమి శరీరమందన్యపదార్థమునందు వృద్ధిపొందును గాని ఆరోగ్యవంతునేమియు చేయజాలదు గాన మనశరీరము ననారోగ్యమందుంచుకొనజాలనుటు. ఈగలను దోమలను జంపజూచుటకంటె ముందు చేయవలసినపని.

8 ఉపవాసమువలన శరీరము అన్యపదార్థవిమోచనము గావింపగలదు. గాన పక్షమునకొక యుపవాసము తప్పక చేయవలెను.

9 మనలను అప్పులలోముంచి అమితముగాదినుటకు ప్రజలకు దారిచూపు రజోదానమైన సంతర్పణలు, విందులు, టీపార్టీలు మానవలయుననియు అన్నదానము ఆకలిగొని వేళకువచ్చినవానికి చేసిన ఫలితముగాని అనవసరమైన వారికి బ్రతిమాలిపెట్టి వారియారోగ్యమును జెరచవలదనియు ప్రార్థించెదను.

10 ఇకనొకమాట. అస్వాభావికాహార సేవవలనను, కల్పిత రు[illegible]నను కావలసినదానికంటె అధికముగ భుజించుటను, అమిత భోజనమువలన అన్యపదార్థము శరీరమును చేరును. అందువలన రోగముదయించును. దానివలన ఆరోగ్యముచెడును. గాన స్వాభావికమును సత్వగుణము నభివృద్ధిచేయు అవిదాహిపదార్థముల సేవించుటచే నన్యపదార్థమును బెరుగనీయక ఆయురారోగ్యములు గలిగి సుఖింతురుగాక యని మిమ్మాశీర్వదించునట్లు పరమాత్ముని కోరుచు ఇంతటితో విరమించుచున్నాను.

మా వద్ద వెలకు దొరకు గ్రంథముల లో కొన్ని

మొత్తము 65 గ్రంథములు.

సూర్యకిరణచికిత్స.

సుశిక్షితవైద్యము	సూర్యకిరణచికిత్స	వర్ణచికిత్స
ప్రాథమప్రాకారము	వర్ణవైద్యమంజరి	వర్ణవైద్యము 1, 2 భాగములు.

జలచికిత్స.

అత్యుష్ణజలచికిత్స	స్వాభావిక చికిత్సా	ఉపోషణము
నెప్పీయజలచికిత్స	నియమములు	రక్తపరిశోధనచికిత్స
తొట్టిస్నాననియమములు	జస్టుచికిత్స	కూనేమహాశి చరిత్రబోధ
నేడినీటికాపు	తొట్టివైద్యము	రక్తశోధనచికిత్స

ఇతర చికిత్సలు.

ఉపవాసచికిత్స	యోగచికిత్స	క్షీరచికిత్స
ధ్యానచికిత్స	సంభావానచికిత్స	జంబీరచికిత్స

వ్యాధులకు చికిత్సలు.

1 క్షయ, 2 మలబద్ధకము, 3 శుక్లనష్టము 4 ప్రాకృతచికిత్సార్ణవము లు (7 భాగములు) (వీనిలో అన్ని వ్యాధులకు అన్నిరకముల చికిత్సలును తెలుపబడును.) 5 దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము

ఆహారము మీద పుస్తకములు.

1 నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి) 2 పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు 3 అపక్వశాకాహార అద్వైతసిద్ధాంతము 4 ఆహారము (2 భాగములు) 5 సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమము 6 ఆహారసమ్మేళనపుగోలం.

ఇంకను ఆరోగ్యవిషయములమీదను వేదాంతముమీదను పుస్తకములు గలవు. పూర్తివివరములకు కేటలాగునకు వ్రాయుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

సునిశిత వైద్యము

సునిశితములగు జలచికిత్స, మృత్తికా చికిత్స, విద్యుచ్చికిత్స, కాంతశక్తితో చేయు చికిత్స, వర్ణచికిత్స, సూర్యోపాసన, మంత్రచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స, పవనచికిత్స, భక్తివిశ్వాసచికిత్స మొదలగునవి యిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యముకానివిగా వదలివేయబడిన అనేక విషయములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి. ఇది డాక్టరు ఈ. డి. బ్యాబిట్, ఎం. డి., ఎల్ ఎల్. డి. గారిచే ఆంగ్లేయ భాషలో వ్రాయబడిన ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు డాక్టరు పువ్వాడ వెంకటరామయ్య, ఎన్. డి., డి. యం. గారి భాషాంతరీకరణము. అచ్చుపూర్తి అయినది. 750 పుటలు. 100 చిత్రపటములు. మంచి డబిల్ క్రౌన్ 28 పౌనుల గ్లేజు కాగితములపై నూతనఫక్కిని ముద్రింపబడినది. మంచి నిండు క్యాలికో బైండింగు చేయబడినది. వెల రు 4-8-0. నిండుతోలు స్టెగ్గిబిల్ బైండింగు ప్రతి 1 కి రు 5-0-0. పోస్టేజి ప్రత్యేకము. ప్రకృతిచందాదారులకు ప్రతికి రు 1. చొప్పున తగ్గింపు. గ్రంథ విషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

మేనేజరు,

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - బెజవాడ.